

緑ヶ丘幼稚園

ぱくぱく だより

2021年
4月号



給食室

ご入園、ご進級おめでとうございます。

暖かく気持ちの良い陽気と共に、新年度がスタートしました。これから始まる生活に嬉しそうな子や、少し緊張している様子など様々な表情の子ども達が見受けられます。

4月の給食では、新年度の雰囲気や緊張を少しでも和らげて楽しく給食を食べられるように、人気が高く食べやすい献立を多く取り入れました。時に苦手な食べ物が出ることもあるかもしれませんが、ご家庭でも一口は挑戦し、残さずに食べる姿勢を大切にしていきたいと思います。

今年度も「旬」を感じられる給食と、健やかな心と身体を育めるような安心・安全な給食づくりに努めてまいります。一年間どうぞよろしく願いいた

今月の 二十四節気

清明 (せいめい) 4月4日頃

万物が若返り、清々しく明るく美しい季節です。桜の花が咲き、お花見シーズン

★二十四節気とは★
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

穀雨 (こくう) 4月20日頃

雨で潤った田畑は種まきの好期を迎えます。変わりやすい春の天気もこの頃から安定し、日差しも強まってきます。



《毎月19日は食育の日です》

旬の野菜を食べよう

旬の野菜を食べることにはたくさんのメリットがあります。

- 1.味が濃く美味しい** 旬の野菜は香り、甘み、旨味が強くなり、野菜そのものの美味しさを感じられます。野菜が苦手な子でも、旬の時期に食べることでより克服につながります。
- 2.栄養価が高い** 味の濃さと同様に栄養価が高まり、免疫力がアップします。
- 3.新鮮で安い** 市場に多く出回る為、新鮮で価格が安くなります。
- 4.環境にやさしい** 旬の時期に採れる食材を消費することで、栽培にかかる光熱費や、輸送などによる環境への負担を減らすことができます。

旬の野菜から、季節の移ろいを感じ取り、元気に一年を過ごしていきましょう。

アスパラとささ身のサラダ



《約4人分》

・アスパラ	1束
・人参	1/2本
・大根	50g
・ささ身	40g
・マヨネーズ	20g

《作り方》

- ①アスパラは根元の皮を剥き斜めに、人参・大根はイチヨウ切りにします。
- ②鍋にお湯を沸かしてささ身を茹で、中まで熱が通ればお湯を捨て、冷ましてから一口サイズにほぐします。
- ③再び鍋でお湯を沸かし、人参、大根、アスパラの順に茹で、柔らかくなったらザルに移して冷まします。
- ④②と③を混ぜ、マヨネーズと塩で和えれば出来上がりです。